

お薬ショップ

ヘルスケアコラム

検索



体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

臀部と腰

戻る

花粉症対策 よく効く薬はどれ？

市販薬



処方薬



免疫力とアレルギー

花粉症に効くおす
すめの薬 選び方
と市販薬・処方薬
の違い

1月 12, 2026

- By Dr. Ammu Muraleedharan

LINE



症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

日本の春は、咲き誇る花々、澄んだ空、心地よい暖かさなど、とても美しい季節です。しかし、一度空気中に花粉が飛び始めると、状況は一気に変わり、家を出る時は何ともなかったのに、数分もしないうちにくしゃみが止まらず、目がかゆくなり、鼻がつまって息苦しくなることがあります。この急激な変化に疲れを感じ、少しでも早く症状を改善したいと考える人は少なくありません。

日本で自分に合う花粉症の薬を選ぶとすると、種類が多すぎて迷ってしまうことがあります。すぐに効くもの、日常的に使いやすい穏やかなタイプ、症状が強い時に使うタイプなど、目的もさまざまです。

そこで気になるのが「自分の症状にはどの薬が一番合うのか」という点です。その次に、「どこで買えるのか」「処方箋が必要なのか」といった疑問も出てきます。また、医薬品個人輸入サイトを利用する場合の安全性や、「薬の通販オンラインの安全性」といった点を不安に感じる方も少なくありません。飲み薬、点鼻薬、点眼薬、どれかを手に取る前に、それぞれの薬がどのように効くのか、ご自身の状態に合わせて安全に薬を選ぶにはどうすればよいのかを知っておくことが大切です。

LINE



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 06, 2026

カンジダは放置で治る？自然治癒の可能性と治るまでの目安



5月 06, 2026

トラネキサム酸の副作用とリスクを解説



5月 05, 2026

虚血とは？原因・症状・治療をわかりやすく解説



5月 05, 2026

髪にいい食べ物まとめ | 薄毛・抜け毛対策に役立つ食事ガイド



5月 04, 2026

首の二キビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイント

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

このブログでは、日本でよく使われている花粉症薬について、一般用医薬品（市販薬）と処方薬の違いを比較しながら、花粉シーズンを少しでも快適に過ごすための基本的なポイントを分かりやすく紹介します。

お薬ショップでは個人輸入薬

あわせて読みたい：[個人輸入 医薬品](#)

目次 (もくじ)



- [1. 花粉症の主な症状](#)
- [2. 症状が急に出る理由](#)
- [3. 日本における花粉症の市販薬と処方薬の違い](#)
- [4. 花粉症の薬の種類と作用の違い](#)
- [5. 日本で「一番強い」花粉症の薬とは](#)
- [6. 日本で自分に合った花粉症の薬を選ぶには](#)
- [7. まとめ](#)
- [8. 花粉症の薬に関するよくある質問](#)
- [9. 免責事項](#)
- [10. Reference:](#)

花粉症の主な症状

LINE

花粉症（花粉症）は、花粉が鼻や目に触れることでアレルギー反応が起きる状態です。本来は害のない花粉に対して、体が過剰に反応してしまいます。その結果、くしゃみ、鼻水、かゆみ、鼻づまり、急なだるさや疲労感などが現れることがあります。

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

症状が急に出る理由

日本ではスギやヒノキの花粉が飛ぶ時期になると、花粉量が急激に増えます。特に乾燥して風の強い日は、症状が強くなりがちです。朝方に不快感が強く出る場合も多く、そのためシーズン初めから花粉症の市販薬を探し始める方も少なくありません。

日本における花粉症の市販薬と処方薬の違い

花粉症で「病院に行くべきか」「市販薬で十分なのか」と悩む方は多いものです。どちらも選択肢としてありますが、役割が異なります。

市販薬（一般用医薬品）

日本での花粉症市販薬は、症状が軽微な場合から中等度までを目安に作られています。代表的なものは、抗ヒスタミン薬の飲み薬、点鼻薬、点眼薬などです。くしゃみ、目のかゆみ、鼻水といった全般的な症状の緩和に用いられます。ことが多いです。一番の利点は、薬局

やドラッグストアで、医療機関を受診しなくても購入しやすい点です。

処方薬

症状が何週間も続く、あるいはいつもより強いと感じる場合には、日本で一般的に使われている処方箋アレルギー薬の処方が検討されます。処方薬は、患者さん一人ひとりの症状や体質に合わせて選ばれる点が特徴です。受診が必要にはなりますが、よりきめ細やかな治療を受けることができます。

花粉症の薬の種類と作用の違い

花粉症の薬は、種類ごとに働き方が異なります。基本を押さえておくと、何となく選ぶのではなく、自分に合ったものを選びやすくなります。

抗ヒスタミン薬（飲み薬）

抗ヒスタミン薬は、くしゃみ、かゆみ、鼻水の原因となるヒスタミンの働きを抑える薬です。中には眠くなりにくい新しいタイプを好む方もいます。春の時期、日本で最もよく使われる花粉アレルギー錠剤の一つです。

LINE



ロイコトリエン受容体拮抗薬

主に鼻づまりがつらい時に使われることが多い薬です。特に夜間の鼻づまりに悩む人によく処方され、呼吸を楽にして、より快適に過ごせるようにすることを目的としています。

点鼻薬

アレルギー用点鼻薬は、目よりも鼻の症状が強い場合に役立ちます。大きく分けて次の二つのタイプがあります。

- 炎症を抑えて腫れを静めるタイプ
- 短期間の鼻づまり改善を目的とした一時的な血管収縮薬タイプ

点鼻薬は鼻の中で直接作用するため、反応が起きている部分にピンポイントで働きやすいという特徴があります。

日本で「一番強い」花粉症の薬とは

LINE



「日本最強のアレルギー薬」を探す方も多いですが、強ければ良いというわけではありません。大切なのは、その人の症状、年齢、敏感さ、症状が出る頻度などに合っているかどうかです。

人によっては市販薬で十分と感じる一方で、症状が重い、または長引く人は、医療機関で相談した方がよい場合もあります。また、薬の「強さ」は、くしゃみ、鼻づまり、目の不快感のどの症状にどの程度効くかによっても異なります。

日本で自分に合った花粉症の薬を選ぶには

薬選びは、自分の症状を整理することでぐっと楽になります。

くしゃみ・鼻水がつらい場合

主な悩みがくしゃみや目のかゆみであれば、抗ヒスタミン薬が役立つことがあります。

鼻づまりがつらい場合

鼻づまりが睡眠や日中の快適さに影響している場合は、ロイコトリエン受容

LINE



体拮抗薬や特定の点鼻薬が使われることが多いです。

目の不快感が強い場合

目の赤みやかゆみなど、アレルギーによる症状を和らげることを目的とした点眼薬が、目のつらさを軽くしてくれることがあります。

まとめ

日本で自分に合った花粉症の薬を見つけるには、自分の症状と、日常生活への影響の度合いを踏まえて考えることが大切です。軽い不調であれば市販薬は手軽で便利です。症状が長引く場合や強い場合は、処方薬によるより個別性の高い治療が役立ちます。

いずれの方法を選ぶにしても、シーズンの早い段階から対策を始め、予防的な工夫を重ねていくことで、春をずっと快適に過ごしやすくなります。

花粉症の薬に関するよくある質問

LINE



Q1．自分に合った花粉症の薬はどう選べばよいですか。

答え：一番つらい症状を基準に選ぶのがおすすめです。くしゃみや目のかゆみが主な場合は抗ヒスタミン薬、鼻づまりが気になる場合は点鼻薬やロイコトリエン受容体拮抗薬

の方が向いていることがあります。

Q2．日本で花粉症の治療を受けるには処方箋が必要ですか。

答え：軽い症状であれば処方箋は不要で、市販薬で十分な方も多いです。ただし、症状が何週間も続く、睡眠や仕事に支障が出る場合には、医師の処方を受けた方がコントロールしやすくなる可能性があります。

Q3．症状が急に悪化するのなぜですか。

答え：花粉量は一日の中でも変動します。乾燥して風の強い日、朝方、花粉飛散量の多い日は、反応が強く出やすくなります。

Q4．点鼻薬は毎日使っても安全ですか。

LINE



答え：アレルギー症状のコントロールを目的としたタイプの中には、継続使用を前提としたものもあります。一方で、血管収縮薬タイプの点鼻薬は短期間の使用に限られます。必ず製品ごとの用法、用量を守ってください。

Q5．花粉症の薬で眠くなることはありますか。

答え：古いタイプの抗ヒスタミン薬は眠気を引き起こすことがあります。新しいタイプは眠くなりにくいように設計されていますが、感じ方には個人差があります。

免責事項

本ウェブサイトに掲載している情報は、事実および根拠に基づいた教育的・情報提供のみを目的としており、内容の正確性を保証するものではありません。掲載内容は執筆時点のものであり、公表後の状況変化により変更される場合があります。本ブログの情報を、医療専門職による助言、診断、治療の代わりとして使用しないでください。また、本ウェブサイトの利用に関連して生じたいかなる結果についても、当方は一切の責任を負いません。

LINE



Reference:

Efficacy Of Different Oral H1 Antihistamine Treatments On Allergic Rhinitis: A Systematic Review And Network Meta-Analysis. Frontiers In Immunology. Published April 6, 2023. <https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/>

Leukotriene Receptor Antagonists For Allergic Rhinitis. British Medical Journal. Published February 29, 2004. <https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/149>

Cost-Effectiveness Analysis Of Second-Generation Antihistamines And Japanese Kampo Shoseiryuto For Treating Perennial Allergic Rhinitis In Japan. Frontiers In Pharmacology. Published February 17, 2024. <https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/>

Japanese Guidelines For Allergic Rhinitis 2020. Auris Nasus Larynx. Published 2023. <https://Www.Sciencedirect.Com/Science>



RELATED POSTS



LINE

アレルギー
ー症状：
サイン、
タイプ、
免疫反応
を理解す
る

4月 9, 2026

アレルギー
ーとは何
か：起こ
る理由、
原因、体
の反応を
わかりや
すく解説

4月 8, 2026

花粉症で
受診すべ
き診療科
と治療の
選択肢

3月 25, 2026

症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理 (気分とエネルギー)

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害 (EDと早漏)

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

「First Time G

【公式】お薬ショッ...

▶

00:00

00:54

🔊

⏮

⏭

LINE

□

□

□

□

